

Tabel – Fra Kalorier til skridt – Skridtlængde 1 meter

Denne tabel gælder for personer med en **Skridtlængde på 1 meter = 0,001 km.**

Kalorieforbrug (kcal) = antal skridt x skridtlængde (km) x vægt (kg)

Antal skridt = Kalorier / skridtlængde (km) x vægt (kg)

Brød og kager, kiks og småkager

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120kg	130kg
Burgerbolle, 100 g	380	7600	6333	5429	4750	4222	3800	3455	3167	2923
Firkornsbrød, 100 g	247	4940	4117	3529	3088	2744	2470	2245	2058	1900
Fuldkornsbrød, 100 g	190	3800	3167	2714	2375	2111	1900	1727	1583	1462
Grovbolle, 43 g	112	2240	1867	1600	1400	1244	1120	1018	933	862
Gulerodsbrød, 1 skrive, 30 g	60	1200	1000	857	750	667	600	545	500	462
Rugkernebrød, 100 g	278	5560	4633	3971	3475	3089	2780	2527	2317	2138
Toastbrød, 1 skive, 30 g		78	1560	1300	1114	975	867	780	709	650
Brownies, 100 g	410	8200	6833	5857	5125	4556	4100	3727	3417	3154
Chokoladekage, 100 g	500	10000	8333	7143	6250	5556	5000	4545	4167	3846
Drømmekage, 100 g	400	8000	6667	5714	5000	4444	4000	3636	3333	3077
Kannelsnegl, Kohlberg, 1 stk. (80 g)	296	5920	4933	4229	3700	3289	2960	2691	2467	2277
Mazarintærte, 100 g	450	9000	7500	6429	5625	5000	4500	4091	3750	3462
Muffins, 100 g	460	9200	7667	6571	5750	5111	4600	4182	3833	3538
Digestive, 100 g	450	9000	7500	6429	5625	5000	4500	4091	3750	3462
Chokoladekiks, 1 stk. (14 g)	66	1320	1100	943	825	733	660	600	550	508
TUC Salt, 100 g	490	9800	8167	7000	6125	5444	4900	4455	4083	3769
Bastogne, Café au LU, 100 g	490	9800	8167	7000	6125	5444	4900	4455	4083	3769
Brune kager, 100 g	480	9600	8000	6857	6000	5333	4800	4364	4000	3692
Cookies med chocolate chip, 100 g	515	10300	8583	7357	6438	5722	5150	4682	4292	3962
Kammerjunkere, 100 g	500	10000	8333	7143	6250	5556	5000	4545	4167	3846
Pebernødder, 100 g	500	10000	8333	7143	6250	5556	5000	4545	4167	3846
Vanillekranse, 100 g	540	10800	9000	7714	6750	6000	5400	4909	4500	4154

Chips

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
American Grill, 100 g	500	10000	8333	7143	6250	5556	5000	4545	4167	3846
Cheese & Onion, Pringels, 100 g	528	10560	8800	7543	6600	5867	5280	4800	4400	4062
Franske kartofler, 100 g	560	11200	9333	8000	7000	6222	5600	5091	4667	4308
Gammeldags flæskesvær, 100 g	617	12340	10283	8814	7713	6856	6170	5609	5142	4746
Microbølge popcorn, 100 g	474	9480	7900	6771	5925	5267	4740	4309	3950	3646
Original, Pringles, 100 g	540	10800	9000	7714	6750	6000	5400	4909	4500	4154
Peanutkugler, 100 g	512	10240	8533	7314	6400	5689	5120	4655	4267	3938

Tomatskruer, 100 g	471	9420	7850	6729	5888	5233	4710	4282	3925	3623
--------------------	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------

Fisk

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
Gravad laks i skiver, 100 g	188	3760	3133	2686	2350	2089	1880	1709	1567	1446
Makrel i tomat, 100 g	130	2600	2167	1857	1625	1444	1300	1182	1083	1000
Makrelsalat, 100 g	352	7040	5867	5029	4400	3911	3520	3200	2933	2708
Paneret rødspættefilet, 100 g	219	4380	3650	3129	2738	2433	2190	1991	1825	1685
Rejer i lage, 100 g	90	1800	1500	1286	1125	1000	900	818	750	692
Rødspættefilet, 100 g	90	1800	1500	1286	1125	1000	900	818	750	692
Røget makrel, 100 g	266	5320	4433	3800	3325	2956	2660	2418	2217	2046
Røget sild, 100 g	196	3920	3267	2800	2450	2178	1960	1782	1633	1508
Sild, marineret, 100 g	270	5400	4500	3857	3375	3000	2700	2455	2250	2077
Torskerogn, Bornholms, 100 g	100	2000	1667	1429	1250	1111	1000	909	833	769
Tun i olie, konserver, 100 g	190	3800	3167	2714	2375	2111	1900	1727	1583	1462
Tun i vand, konserver, 100 g	111	2220	1850	1586	1388	1233	1110	1009	925	854

Fjerkræ og Æg

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
Hele kyllingelår med rygstykke, dybfrost, 100 g	230	4600	3833	3286	2875	2556	2300	2091	1917	1769
Lørdagskylling original, dybfrost, 100 g	170	3400	2833	2429	2125	1889	1700	1545	1417	1308
Ovnkylling, dybfrost, 100 g	170	3400	2833	2429	2125	1889	1700	1545	1417	1308
Røget kalkunbryst, 100 g	102	2040	1700	1457	1275	1133	1020	927	850	785
æg, 100 g	154	3080	2567	2200	1925	1711	1540	1400	1283	1185

Frugter og Bær

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
Appelsin, 100 g	50	1000	833	714	625	556	500	455	417	385
Ananas, 100 g	55	1100	917	786	688	611	550	500	458	423
Avocado, 100 g	175	3500	2917	2500	2188	1944	1750	1591	1458	1346
Banan, 100 g	82	1640	1367	1171	1025	911	820	745	683	631
Daddel, tørret, 100 g	302	6040	5033	4314	3775	3356	3020	2745	2517	2323
Fersken, 100 g	50	1000	833	714	625	556	500	455	417	385
Grape, 100 g	45	900	750	643	563	500	450	409	375	346
Netmelon, 100 g	27	540	450	386	338	300	270	245	225	208
Rosin, 100 g	332	6640	5533	4743	4150	3689	3320	3018	2767	2554
Vandmelon, 100 g	34	680	567	486	425	378	340	309	283	262
Vindrue, 100 g	78	1560	1300	1114	975	867	780	709	650	600
Æble, 100 g	51	1020	850	729	638	567	510	464	425	392
Blåbær, 100 g	53	1060	883	757	663	589	530	482	442	408
Brombær, 100 g	50	1000	833	714	625	556	500	455	417	385

Hindbær, 100 g	63	1260	1050	900	788	700	630	573	525	485
Jordbær, 100 g	43	860	717	614	538	478	430	391	358	331
Kirsebær, 100 g	57	1140	950	814	713	633	570	518	475	438
Solbær, 100 g	86	1720	1433	1229	1075	956	860	782	717	662
Stikkelsbær, 100 g	49	980	817	700	613	544	490	445	408	377

Grøntsager

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
Agurk, 100 g	12	240	200	171	150	133	120	109	100	92
Blomkål, 100 g	32	640	533	457	400	356	320	291	267	246
Grønkål, 100 g	71	1420	1183	1014	888	789	710	645	592	546
Gulerød, 100 g	41	820	683	586	513	456	410	373	342	315
Hvidkål, 100 g	34	680	567	486	425	378	340	309	283	262
Kinakål, 100 g	20	400	333	286	250	222	200	182	167	154
Peberfrugt, rød, 100 g	33	660	550	471	413	367	330	300	275	254
Spinat, dybfrost, 100 g	25	500	417	357	313	278	250	227	208	192
Tomat, 100 g	28	560	467	400	350	311	280	255	233	215
Ærter, 100 g	81	1620	1350	1157	1013	900	810	736	675	623

Is

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
Flødeis, Amerikaner, 1 stk. (75 g)	225	4500	3750	3214	2813	2500	2250	2045	1875	1731
Flødeis, wAnanasstang, 1 stk (57 g)	74	1480	1233	1057	925	822	740	673	617	569
Flødeis, Chokostang, 1 stk (47 g)	47	940	783	671	588	522	470	427	392	362
Flødeis, Daim, 1 stk. 47 g	136	2720	2267	1943	1700	1511	1360	1236	1133	1046
Flødeis, Isbåd, 1 stk. (99 g)	347	6940	5783	4957	4338	3856	3470	3155	2892	2669
Flødeis, Kæmpe Eskimo, lille 1 stk. (47 g)	141	2820	2350	2014	1763	1567	1410	1282	1175	1085
Flødeis, Kæmpe Eskimo, stor 1 stk. 65 g	182	3640	3033	2600	2275	2022	1820	1655	1517	1400
Flødeis, Københavnerstang, 1 stk. (62 g)	56	1120	933	800	700	622	560	509	467	431
Flødeis, Maxi Classic, 1 stk. (59)	221	4420	3683	3157	2763	2456	2210	2009	1842	1700
Champagnebrus, 1 stk (33 g)	75	1500	1250	1071	938	833	750	682	625	577
Filur, 1 stk. (52 g)	38	760	633	543	475	422	380	345	317	292
Hvid kæmpelæske, 1 stk. (56 g)	67	1340	1117	957	838	744	670	609	558	515

Kød

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
Bacon, 100 g	350	7000	5833	5000	4375	3889	3500	3182	2917	2692

Cocktailpølser, 100 g	286	5720	4767	4086	3575	3178	2860	2600	2383	2200
Engelsk bøf, 100 g	129	2580	2150	1843	1613	1433	1290	1173	1075	992
Frikadeller, 100 g	267	5340	4450	3814	3338	2967	2670	2427	2225	2054
Grillpølser, 100 g	276	5520	4600	3943	3450	3067	2760	2509	2300	2123
Hakket oksekød 10%, 100 g	161	3220	2683	2300	2013	1789	1610	1464	1342	1238
Hakket oksekød 18%, 100 g	223	4460	3717	3186	2788	2478	2230	2027	1858	1715
Hakket svinekød 15%, 100 g	200	4000	3333	2857	2500	2222	2000	1818	1667	1538
Hakket svinekød 18%, 100 g	223	4460	3717	3186	2788	2478	2230	2027	1858	1715
Svinekotelet, 100 g	175	3500	2917	2500	2188	1944	1750	1591	1458	1346

Kødpålæg

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
Baconpostej, 100 g	200	4000	3333	2857	2500	2222	2000	1818	1667	1538
Hamburgerryg, 100 g	110	2200	1833	1571	1375	1222	1100	1000	917	846
Kalkunfilet, 100 g	100	2000	1667	1429	1250	1111	1000	909	833	769
Kyllinge leverpostej, 100 g	300	6000	5000	4286	3750	3333	3000	2727	2500	2308
Leverpostej, 100 g	125	2500	2083	1786	1563	1389	1250	1136	1042	962
Rullepølse 100 g	120	2400	2000	1714	1500	1333	1200	1091	1000	923
Salami, 100 g	460	9200	7667	6571	5750	5111	4600	4182	3833	3538

McDonald's

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
Burger, Big Mac, 1 stk. (219 g)	497	9940	8283	7100	6213	5522	4970	4518	4142	3823
Burger, Cheesebruger, 1 stk (120 g)	301	6020	5017	4300	3763	3344	3010	2736	2508	2315
Burger, Hamburger, 1 stk. (106 g)	252	5040	4200	3600	3150	2800	2520	2291	2100	1938
Burger, McFeast, 1 stk. (249 g)	514	10280	8567	7343	6425	5711	5140	4673	4283	3954
Milkshake, chokolade, lille bæger (220 g)	265	5300	4417	3786	3313	2944	2650	2409	2208	2038
Pomfritter, lille portion, 82 g	238	4760	3967	3400	2975	2644	2380	2164	1983	1831
Pomfritter, mellem portion, 116 g	336	6720	5600	4800	4200	3733	3360	3055	2800	2585
Pomfritter, stor portion, 164 g	475	9500	7917	6786	5938	5278	4750	4318	3958	3654
Sodavand, Coca Cola, stor bæger, 500 g	220	4400	3667	3143	2750	2444	2200	2000	1833	1692

Mælk, kakao, fløde og Yoghurt

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
Fløde 9%, 100 g	112	2240	1867	1600	1400	1244	1120	1018	933	862
Fløde 38%, 100 g	357	7140	5950	5100	4463	3967	3570	3245	2975	2746
Kakaodrik, Toms, 100 g	370	7400	6167	5286	4625	4111	3700	3364	3083	2846

Kakaoletmælk, 100 g	71	1420	1183	1014	888	789	710	645	592	546
Kakaoskummetmælk, Matilde, 100 g	60	1200	1000	857	750	667	600	545	500	462
Letmælk, 100 g	45	900	750	643	563	500	450	409	375	346
Minimælk, 100 g	38	760	633	543	475	422	380	345	317	292
Piskefløde, 100 g	357	7140	5950	5100	4463	3967	3570	3245	2975	2746
Skummetmælk, 100 g	33	660	550	471	413	367	330	300	275	254
Sødmælk, 100 g	64	1280	1067	914	800	711	640	582	533	492
Cheasy, jordbær/rabarber, 1 stk. 150 g	107	2140	1783	1529	1338	1189	1070	973	892	823
Mini Meal, vaniljeris/hindbær/solbær, 1 stk 165 g	204	4080	3400	2914	2550	2267	2040	1855	1700	1569
Økologisk yoghurt med appelsin, 100 g	78	1560	1300	1114	975	867	780	709	650	600

Nødder og kerner

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
Hasselnød, 100 g	650	13000	10833	9286	8125	7222	6500	5909	5417	5000
Cashewnød, 100 g	612	12240	10200	8743	7650	6800	6120	5564	5100	4708
Pistacienød, 100 g	644	12880	10733	9200	8050	7156	6440	5855	5367	4954
Valnød, 100 g	655	13100	10917	9357	8188	7278	6550	5955	5458	5038

Olier og margariner og smør

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
Ekstra jomfru olivenolie med hvidløg, 100 g	900	18000	15000	12857	11250	10000	9000	8182	7500	6923
Margarine, Becel, 100 g	649	12980	10817	9271	8113	7211	6490	5900	5408	4992
Olivenolie, 100 g	900	18000	15000	12857	11250	10000	9000	8182	7500	6923
Rapsolie, 100 g	900	18000	15000	12857	11250	10000	9000	8182	7500	6923
Solsikkeolie	900	18000	15000	12857	11250	10000	9000	8182	7500	6923
Stegemargarine, 100 g	730	14600	12167	10429	9125	8111	7300	6636	6083	5615
Smør, 100 g	717	14340	11950	10243	8963	7967	7170	6518	5975	5515
Kærgården original, 100 g	617	12340	10283	8814	7713	6856	6170	5609	5142	4746
Kærgården 20% mindre fedt, 100 g	536	10720	8933	7657	6700	5956	5360	4873	4467	4123

Oste

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
Castelo Blue, Arla, 100	433	8660	7217	6186	5413	4811	4330	3936	3608	3331
Cheasy skiveost 13%, 100 g	231	4620	3850	3300	2888	2567	2310	2100	1925	1777
Mellemlagret skiveost 30+, 100 g	279	5580	4650	3986	3488	3100	2790	2536	2325	2146
Ostehaps, Lillebror, 1 stk, 18 g	54	1080	900	771	675	600	540	491	450	415

Pasta og Ris

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
Lasagne, ukogt, 100 g	339	6780	5650	4843	4238	3767	3390	3082	2825	2608
Parboiled ris i kogepose, ukogt, 100 g	349	6980	5817	4986	4363	3878	3490	3173	2908	2685
Penne, ukogt, 100 g	360	7200	6000	5143	4500	4000	3600	3273	3000	2769
Protein pasta ris, ukogt, 100 g	320	6400	5333	4571	4000	3556	3200	2909	2667	2462
Spaghetti, ukogt, 100 g	339	6780	5650	4843	4238	3767	3390	3082	2825	2608

Slik og Chokolade

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
Haribo, Ferskner, 1 pose (90 g)	329	6580	5483	4700	4113	3656	3290	2991	2742	2531
Haribo, Labre larver, 1 pose (90 g)	315	6300	5250	4500	3938	3500	3150	2864	2625	2423
Haribo, Matador Mix, 1 pose (85 g)	288	5760	4800	4114	3600	3200	2880	2618	2400	2215
Haribo, Matador Mix, 1 pose (100 g)	339	6780	5650	4843	4238	3767	3390	3082	2825	2608
Haribo, Matador Mix, 1 pose (250 g)	848	16960	14133	12114	10600	9422	8480	7709	7067	6523
Katjes, Salte fisk, 100 g	345	6900	5750	4929	4313	3833	3450	3136	2875	2654
Malaco, Brio karamel, 100 g	370	7400	6167	5286	4625	4111	3700	3364	3083	2846
Malaco, Familie Guf, 100 g	360	7200	6000	5143	4500	4000	3600	3273	3000	2769
Malaco, Franske saltpastiller, 100 g	340	6800	5667	4857	4250	3778	3400	3091	2833	2615
Malaco, Skipper's pipe, 100 g	275	5500	4583	3929	3438	3056	2750	2500	2292	2115
Blomme i Madeira, 100 g	490	9800	8167	7000	6125	5444	4900	4455	4083	3769
Chokoladepålæg, lys, 100 g	530	10600	8833	7571	6625	5889	5300	4818	4417	4077
Chokoladepålæg, mørk, 100 g	505	10100	8417	7214	6313	5611	5050	4591	4208	3885
Cognac brød, 100 g	515	10300	8583	7357	6438	5722	5150	4682	4292	3962
Digestive, Marabou, 100 g	530	10600	8833	7571	6625	5889	5300	4818	4417	4077
Flødebolle, 1 stk., 18 g	78	1560	1300	1114	975	867	780	709	650	600
Gaveæske, Anthon Berg, 100 g	530	10600	8833	7571	6625	5889	5300	4818	4417	4077
Guld barre karamel, 1 lille plade, 45 g	250	5000	4167	3571	3125	2778	2500	2273	2083	1923
Guld barre karamel, 1 stor plade, 200 g	1110	22200	18500	15857	13875	12333	11100	10091	9250	8538
Marcipan brød, 100 g	540	10800	9000	7714	6750	6000	5400	4909	4500	4154
Nutella, 100 g	530	10600	8833	7571	6625	5889	5300	4818	4417	4077

Sodavand og Juice

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
Coca Cola, 100 ml	42	840	700	600	525	467	420	382	350	323
Coca cola light, 100 ml	0,4	8	7	6	5	4	4	4	3	3
Coca cola zero, 100 ml	0,3	6	5	4	4	3	3	3	3	2
Fanta, 100 ml	50	1000	833	714	625	556	500	455	417	385
Rød vand, Coop, 100 ml	40	800	667	571	500	444	400	364	333	308
Sprite, 100 ml	42	840	700	600	525	467	420	382	350	323
Sprite zero, 100 ml	1,2	24	20	17	15	13	12	11	10	9
Appelsinjuice, 200 g	40	800	667	571	500	444	400	400	364	333

Vin og Øl

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
Hvidvin, alkoholfri, 100 g	23	460	383	329	288	256	230	209	192	177
Hvidvin, tør, 100 g	67	1340	1117	957	838	744	670	609	558	515
Portvin, 100 g	153	3060	2550	2186	1913	1700	1530	1391	1275	1177
Rosévin, 100 g	71	1420	1183	1014	888	789	710	645	592	546
Rødvin, 100 g	73	1460	1217	1043	913	811	730	664	608	562
Øl, Tuborg, 4,6%, 1 flaske, 0,33 l	125	2500	2083	1786	1563	1389	1250	1136	1042	962